

SALSATION®

水曜・土曜の朝開催！

朝活ッ！朝のSALSATION®レッスン！

朝から楽しく体を動かして「心」も「カラダ」も すっきり！充実した一日の始まりです！

世界中でムーブメントを起しているダンスエクササイズ。音楽と機能的なトレーニングに合わせたプログラムです。体感を鍛え、脂肪燃焼効果が高く、飛んだり跳ねたりしないエクササイズです。経験のない方、体力に自信のない方、男女・年齢問わず、動きも簡単でどなたでも楽しめます♪

水曜	7/13	7/20	7/27	8/17	8/24	8/31	
-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--

土曜	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27

開催日より次回分の予約が可能

開催時間：8:45～9:45

対象 18歳以上(高校生不可)
 受講料 500円
 定員 21名
 申込時間 8:30～8:45(事前予約可)



講師：杉野 千津子

持ち物：運動ができる服装、室内シューズ、飲み物、タオル